



からだにうれしい

# 本年もスマミル弁当で健康増進♪続けて食べて健康に

1月のリターナブル容器平均は、たんぱく質28g 脂質23g 炭水化物111g 野菜相当量173g

食塩相当量3.3g PFCバランスは 16:26:58 となっております。予定ではございますが、是非参考に。



X(旧Twitter)  
栄養情報など  
ご利用ください

R7.1

スマミル弁当

皆様にご愛顧いただき、お陰様で  
株式会社 い和多は

## 60周年

節目の年を迎えました。  
スタッフ一同力を合わせてお客様の  
更なる健康づくりに取り組ませて頂  
きます。本年も、どうぞよろしくお願  
い致します。

代表取締役社長  
岩田 将東

スマミル弁当は、管理栄養士の完全  
監修の下、エビデンスのある数値を  
クリアしたお食事です。  
熟練の調理師が、心を込めて安心・  
安全に仕上げております。

昨年来御存じのように、米価が  
急騰!!1月は引き続き青森県産  
『まっしぐら』でスタート致します。  
沢山のご注文お待ちしております

**男性7.5g 女性6.5g**  
厚生労働省が策定した2020日本人の  
食塩摂取量の目標値/日です。  
高血圧の方は 6g未満が推奨されてい  
ます。ちなみにラーメン1杯の平均的な  
食塩相当量は**5g**だそう!

Q:PFCバランスってなあに?  
A:Pはprotein(たんぱく質)  
Fはfat(脂質)  
Cはcarbohydrate(炭水化物)  
この三大栄養素のバランスを  
毎食きちんと確認しているのが  
スマミルの特徴です♪

13月	成人の日		エネルギー kcal
			食塩相当量 g
			P:F:C
		S	kcal
14火	みんな大好き♪ 五目釜飯 地養鶏とり天	玉子豆腐 白菜あんかけスパゲティ 若布酢の物	エネルギー 669 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 19:20:61
		S 赤魚西京漬け焼き	682 kcal
15水	売れすぎて品薄状態 国産牛すじコロッケ クラムチャウダー	ミニハンバーグ マスタードバターサーモンステーキ パリパリ大根中華味	エネルギー 737 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 15:24:61
		S 具沢山さつま揚げ	861 kcal
16木	上質なたんぱく質♪お薦め! 豚ロース竜田 ガーリック醤油ソース	スウィートチリ春雨サラダ カレー風味ポテト ひじきと竹輪旨煮	エネルギー 676 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 18:22:61
		S 茄子麻婆	752 kcal
17金	酢は疲労回復のお役に立ちます 酢 鶏 ベーコンとシェルマカロニサラダ	大根ソイミートそぼろ煮 もやしにらナムル 本格甕出しザーサイ	エネルギー 678 kcal 食塩相当量 2.8 g P:F:C 20:18:62
		S 豚串カツ	891 kcal
18土	人気のお献立 ジャンボサイズ 煮込ハンバーグ スマミルではありません	おたのしみ	エネルギー kcal 食塩相当量 g P:F:C
		S おたのしみ	kcal

◎お手元のお食事は、冷暗所に保管いただき13:00迄にお召し上がりください。◎食材事情により、お献立を一部変更させていただきます。予めご了承ください。◎カロリー表示は調味料込みです(内、普通盛りライスは300kcal)

◎スマートミールの塩分3.5g未満の効果を活かすため、お味噌汁などの併用はお控えいただけますと幸いです。

◎アレルギー物質特定原材料の玉子・乳製品・小麦粉を含みます。その他の品目はHPをご参照ください。

◎S表記のお献立をスマートミールに+すると、スーパーという製品になります。◎弊社工場内にそば製麺工場がございます。

◎リユース容器は、電子レンジ非対応です。ご理解とご協力をお願いいたします。

い和多 日本橋本店

☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937

URL <http://www.e-bento.co.jp/>

原料米の産地情報は日本橋本店にお問い合わせください

